

- et ansvar for **FYLKESTINGET**  
i Nord-Trøndelag



Åsen barne- og ungdomsskole



# \* Mål:



Alle elever i Nord-Trøndelag skal ha 60 minutter daglig fysisk aktivitet, uten at man er nødt til å forlenge skoledagen.

Dersom dette ikke går i praksis, er vi åpne for at noen kan prøve ut varianter med f. eks. 30 eller 45 minutter.

# \* Hvorfor:



## ❖ Vi sitter for mye i ro.

I gjennomsnitt sitter 6-åringene stille halvparten av dagen, 9-åringene 60% av tiden og 15-åringene hele 70% av tiden.

Dagens 15-åring er mindre aktive enn pensjonister (Helsedirektoratet).

- ❖ HELSE: Fysisk helse er viktig med tanke på å fremme god folkehelse og hindre sykdom.
- ❖ TRIVSEL: Fysisk aktivitet gir økt konsentrasjon, gladere barn og økt innsats.
- ❖ SKOLEPRESTASJON: Er det en sammenheng mellom fysisk helse og læring?

# \* Organisering mellomtrinn:

- \* Starter dagen med undervisning.
- \* 30/45 minutter ledet fysisk aktivitet.
- \* Mat.
- \* Undervisning.
- \* Friminutt med frie aktiviteter
- \* Aldersblanding.



Time	Ma	Ti	Ons	To	Fre
1.-2.	Fag	Fag	Fag	Fag	Fag
3.t.	Fysak m/fag	KRØ	Fysak m/fag	Fysak m/fag	KRØ
	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
4.-6.t	Fag	Fag	Fag	Fag	Fag



Mellomtrinnet på Åsen barne- og ungdomsskole har 1 time fysisk aktivitet hver dag. Med blant annet mattestafett med baklengs løping. Kine Reitan, Silje Solheim Hagen og Julie Stavås.

Sigfrid Hagerup - 14.10.2015, 14:21

**NYHETER**

## Lærer fag i full fart

Mellomtrinnet i Åsen gjør to ting på en gang. De øver seg på å regne og skrive, mens de får sin daglige dose fysiske aktivitet.



# \*Våre erfaringer:

- \* Forankring i ledelsen og kollegiet.
- \* Kompetanse hos lærerne.
- \* God organisering.
- \* De som før var inaktive i KRØ-faget, er mer aktive nå. De som før var aktive er fortsatt aktive, så vinn-vinn!
- \* Elevene er i bedre fysisk form.
- \* Aldersblanding gir et tryggere miljø.
- \* Mer praktisk tilnærming i fag.
- \* «Mister» ikke fag. Aktiviteten er en metode for læring.
- \* Økt læringsutbytte?



# <<The ASK Study>>



Fokus på skoleprestasjon, trivsel og fysisk aktivitet.

<http://www.askbasen.no/prosjektet/>

<http://oppvekstprogrammet.no/>



